

# A.S.D. GYMNIC CLUB NUOTO

Via Delle Tagliate 61 - S.DONATO - LUCCA  
www.piscinagymnic.it TEL. 0583-584800 Email: info@piscinagymnic.it

## ORARI & TARIFFE 2019/2020

### Gruppo Gare **NUOTO SINCRONIZZATO**

*Esordienti B e A (fascia 2008 - 2010)*

**GIORNI E ORARI:** MAR + VEN 16:00 > 17:30 + SA ° 11:30 > 13:00

° l'orario del sabato sarà attivo dal Ottobre a Maggio compresi

#### TARIFFE:

Abb. Stagionale € 610 (n°2 rate da € 305)

\*Vedi note

#### TARIFFE:

1 Lezione € 12

ABB. MENSILE € 100

ABB. BIMESTRALE € 165

ABB. TRIMESTRALE € 200

### *Cat. RAG. (fascia 2005 - 2007)*

#### GIORNI E ORARI:

- LUN 14:45 > 16:15 + \* MER 14:45 > 15:30 ..... Palestra
- MER 15:30 > 16:45 + GIO 14:30 > 16:00 + ° SAB 14:00 > 15:00 ..... Piscina

### *Cat. JUNIORES ( fascia 2002 - 2004)*

#### GIORNI E ORARI:

- \* MER 14:45 > 15:30 + GIO 14:45 > 16:15 ..... Palestra
- LUN 14:30 > 16:00 + MER 15:30 > 16:45 + ° SAB 14:00 > 15:00 ..... Piscina

° l'orario del sabato sarà attivo dal Ottobre a Maggio compresi

\* Periodo Settembre > Dicembre

#### TARIFFE:

Abb. Stagionale € 690 (n°2 rate da € 345)

\*Vedi note

#### TARIFFE:

1 Seduta piscina o palestra € 12

1 Seduta palestra e piscina € 15

ABB. MENSILE € 120

ABB. BIMESTRALE € 190

ABB. TRIMESTRALE € 235

**QUOTA ASSOCIATIVA € 30**

## **INFORMAZIONI IMPORTANTI : SI RICHIEDE CERTIFICATO MEDICO AGONISTICO**

Inizio attività Esordienti 17 SETTEMBRE 2019 ; Categoria 9 SETTEMBRE. Fine stagione giugno 2020

Alla prima iscrizione si richiede, oltre alla Quota Associativa in essere, la prima rata dell'abb.to stagionale o l'abb.to trimestrale, dove non sono previste né sospensioni e/o recuperi. Per i successivi rinnovi abb.ti, oltre a poter scegliere tra il mensile, bimestrale, trimestrale, si potrà, in caso di necessità, sospendere l'abbonamento (vedi sotto regolamento) escluso l'abb.to STAGIONALE che non lo prevede.

**Note:** abb.to STAGIONALE comprende tutto il periodo fino a fine stagione in questo abb.to non sono compresi né recuperi e/o sospensioni, la prima rata va versata ad inizio stagione (ENTRO E NON OLTRE IL 30/9/19) la seconda rata entro il 31/12/19

- **KIT BASE comprende:** n°1 cuffia gara - n°1 T-shirt gara - n°1 costume gara (ESORD.)
- **KIT BASE comprende:** n°1 cuffia gara - n°1 T-shirt gara - n°1 costume gara (CAT.)
- **EXTRA (a pagamento):** Borsa - Accappatoio - Tuta - Pantaloncino -Telo
- La direzione si riserva il diritto di cambiare gli orari in base alle esigenze contingenti.

### **SOSPENSIONE ABBONAMENTO :-**

Per tutti gli abbonamenti, escluso lo STAGIONALE, è consentita **UNA SOLA SOSPENSIONE PREVIO AVVISO.** Se non sospesi la scadenza sarà automatica alla data prefissata!

### **VADEMECUM REGOLAMENTO INTERNO**

#### **1. NEGLI SPOGLIATOI RISPETTARE LE SEGUENTI REGOLE:**

- PER POTER UTILIZZARE GLI ARMADIETTI E' NECESSARIO MUNIRSI DI UNA MONETA DA 1€ , QUESTA SERVE DA CAUZIONE PER POTERLI CHIUDERE.
- IN CASO DI SMARRIMENTO CHIAVE VERRA' RICHiesto UN RIMBORSO PARI A 10 € .
- LE PANCHE E GLI ATTACCAPANNI PRESENTI VANNO UTILIZZATI SOLO PER IL TEMPO NECESSARIO A SPOGLIARSI E RIVESTIRSI; PER TUTTA LA DURATA DELLA VOSTRA PERMANENZA DEVONO ESSERE LASCIATI LIBERI.

#### **2. SUL PIANO VASCA E NEI SERVIZI :**

- E' SEVERAMENTE VIETATO ACCEDERVI CON LE SCARPE!
- ENTRARE SUL PIANO VASCA MUNITI DI TUTTO IL NECESSARIO PER IL CORSO O IL NUOTO LIBERO .
- RISPETTARE I PASSAGGI OBBLIGATI : PASSARE DALLA VASCHETTA "NETTA-PIEDI", FARE LA DOCCIA PRIMA DI ENTRARE IN ACQUA (nelle apposite docce comuni sul Piano Vasca).
- FINITO IL CORSO O LA SEDUTA DI ALLENAMENTO USCIRE DAL PIANO VASCA SEGUENDO IL PERCORSO PRESTABILITO, PASSANDO SUBITO NEI SERVIZI PER FARE LA DOCCIA E ASCIUGARSI , DOPO DI CHE SI PUO' PASSARE NEGLI SPOGLIATOI.

**E' SEVERAMENTE VIETATO ENTRARE NEGLI SPOGLIATOI BAGNATI !!!**

#### **3. VIETATO MANGIARE NELLA RECEPTION, NEGLI SPOGLIATOI, NEI SERVIZI E SUL PIANO VASCA.**

#### **4. DURANTE IL CORSO SOLO I GENITORI DEI BIMBI APPARTENENTI AL CORSO MICRO POSSONO SOSTARE SUL PIANO VASCA.**

#### **5. EVENTUALI COLLOQUI CON L' ISTRUTTORE NON POSSONO AVVENIRE DURANTE LO SVOLGIMENTO DEL CORSO.**

**N.B.** PER ULTERIORI INFORMAZIONI E CHIARIMENTI RIVOLGERSI IN SEGRETERIA, OPPURE POTETE CONSULTARE DIRETTAMENTE IL REGOLAMENTO INTERNO AFFISSO ALLA BACHECA DELLA RECEPTION.

**GRAZIE DELLA COLLABORAZIONE**